



SKRIPSI

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK PASSING BAWAH DALAM PRAKTIK PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN METODE LATIHAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 01 MERIGI KABUPATEN KEPAHANG

Oleh :

TIRNA ANSORI
NPM 1213912077

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN
BAGI GURU DALAM JABATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**



SKRIPSI

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK PASSING BAWAH DALAM PRAKTIK PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN METODE LATIHAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 01 MERIGI KABUPATEN KEPAHANG

Oleh :

TIRNA ANSORI
NPM 1213912077

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi
Guru Dalam Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN
BAGI GURU DALAM JABATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

ABSTRAK

Ansori, Tirna, 2014. Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Passing Bawah Dalam Praktik Permainan Bola Voli Dengan Metode Latihan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Merigi Kecamatan Merigi Kabupaten Kepahiang. Pembimbing Utama Dra. V. Karjiati, M.Pd. Pembimbing Pendamping Drs. Sugiyanto, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan hasil belajar teknik passing bawah dalam praktik permainan bola voli dengan metode latihan penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan di kelas IV SDN 01 Merigi Kecamatan Merigi kabupaten Kepahiang. Penelitian ini dilaksanakan dua siklus. Setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi, dan tahap refleksi. Instrumen yang digunakan terdiri dari lembar observasi guru dan siswa. Data tes dianalisis dengan menggunakan rata-rata nilai dan persentase ketuntasan belajar klasikal. Dari analisis data menunjukkan pada siklus 1 diperoleh nilai rata-rata skor observasi guru 20,5 dengan kategori cukup, pada siklus II meningkat sebesar 27,5 dengan kategori baik. Pada siklus 1 diperoleh nilai rata-rata skor observasi siswa sebesar 19,5 dengan kategori cukup. Pada siklus II meningkat menjadi 27 dengan kategori baik. Hasil analisis ketuntasan belajar secara klasikal pada siklus 1 sebesar 65,38% dengan nilai rata-rata 68,65. Pada siklus II meningkat menjadi 92,31% dengan nilai rata-rata 77,5. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik passing bawah dalam permainan bola voli dapat meningkat dengan metode latihan pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Merigi Kecamatan Merigi Kabupaten Kepahiang.

Kata Kunci: Keterampilan, teknik passing bawah , metode latihan

ABSTRACT

Ansori , Tirna , 2014. Efforts to Improve Technical Skills Passing Down In Games Volleyball Training Methods In Fourth Grade Students SD.Negeri 01 Merigi District of Merigi Kepahiang District Main Supervisor Dra . V. Karjiati , M.Pd. Supervising Companion Drs.Sugiyanto,M.Pd.

This study aims to improve the skills and techniques of learning outcomes passing down of Games volleyball training methods of this study is classroom action research conducted in the fourth grade at SDN 01 Merigi District of Merigi Kepahiang district . This study conducted two cycles , each cycle consisting of four phases: planning , implementation phase action , phase observation and reflection stages The instrument used consisted of the teacher and student observation sheet . Test data were analyzed by using the average value and the percentage of mastery learning classical . From the analysis of the data shows values obtained in cycle 1 average score 20.5 teacher observations with enough categories , the second cycle increased by 27.5 by either category . In cycle 1 values obtained an average score of 19.5 with the observation of the student enough category . In the second cycle increased to 27 with either category . The results of the analysis of the classical mastery learning in cycle 1 was 65.38 % with an average value of 68.65 . In the second cycle increased to 92.31 % with an average value of 77.5 . It can be concluded that the technique of passing down skills in the game of volleyball can be increased with training methods in grade IV Elementary SchoolDistrict01MerigiDistrictofMerigiKepahiang.

Keywords : Skills , passing down techniques , training methods

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan (Program SKGJ) Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebahagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri, dan adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang, dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Curup, 4 Mei 2014
Yang membuat pernyataan,

PENELITI

PERSEMBAHAN

Segala Fuji Bagi Allah SWT, terimakasih saya persembahkan kepada orangyang saya cintai.

- *Allah SWT yang telah memberkati peneliti dengan nikmat kesehatan dan rezki sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.*
- *Kedua orang tua ku, yang selalu membantu dan mendoakan peneliti untuk kesuksesan penulis selama ini*
- *Anak-anakku tersayang, Erik Ade Gunawan, Deri Reko Saputra, Marleo Anggi Pranata, dan Kusuma Bathin Bagas Prawijaya."*

Senyum dan kepolosan kalian, kemanjaan serta celotehan kalian membuat Mama bisa menjadi lebih kuat dan tegar dalam menjalani hidup ini serta bisa menyelesaikan penulisan laporan ini tepat waktu.

Semoga Tuhan selalu memberkati kita semua. Amin.....

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah memberkati peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Passing Bawah Dalam Praktik Permainan Bola Voli Dengan Metode Latihan Pada Siswa Kelas IV SD.Negeri 01 Merigi Kecamatan Merigi Kabupaten Kepahiang”.ini tepat waktunya. Adapun penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu. Penulis juga mengucapkan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

- Bapak Dr. Ridwan Nurazi, SE, M.Sc. selaku rektor Universitas Bengkulu
- Bapak Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd, selaku Dekan FKIP Universitas Bengkulu.
- Bapak Dr. I Wayan Dharmayana, M.Pd, selaku ketua Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan (Program SKGJ) FKIP Universitas Bengkulu.
- Dra. V. Karjiati, M.Pd selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam menyelesaikan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik

- Drs.Sugiyanto, M. Pd selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam menyelesaikan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
- Dra. Wurjinem, M.si selaku penguji 3 yang telah meluangkan waktu dalam menguji skripsi ini sehingga dapat disempurnakan.
- Dra. Dalifa, M.Pd selaku penguji 4 yang telah meluangkan waktu dalam menguji skripsi ini sehingga dapat disempurnakan.
- Rekan-rekan kuliah S1 Kependidikan Bagi guru dalam jabatan, terimakasih atas kerjasama dan kebersamaannya selama ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan laporan ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan, karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak.

Curup, 4 Mei 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
SURAT PERNYATAAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian.....	3
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	6
B. Kajian Penelitian yang relevan.....	11
C. Kerangka Berpikir.....	11
D. Hipotesis Tindakan.....	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	15
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	15
C. Subjek Penelitian.....	16
D. Jenis Tindakan.....	16
E. Teknik Pengumpulan Data.....	21
F. Instrumen.....	22
G. Teknik Analisis Data.....	23
H. Indikator Keberhasilan.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Prosedur dan Hasil Penelitian.....	28
B. Pembahasan.....	46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	106

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kriteria dan skor pengamatan.....	24
Tabel 3.2 Kriteria penilaian lembar aktivitas guru.....	25
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Aktivitas Siswa.....	25
Tabel 3.4 Interval Ketuntasan Belajar Klasikal.....	26
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Data Observasi Guru Pada Siklus 1.....	30
Tabel 4.2 Hasil Analisis Data Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus 1.....	32
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Keterampilan Teknik Passing Bawah siswa Siklus 1.....	34
Tabel 4.4 Hasil Analisis Data Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus II.....	41
Tabel 4.5 Hasil Analisis Data Observasi aktivitas Siswa Pada Siklus II.....	43
Tabel 4.6 Hasil Penilaian Keterampilan Teknik Passing Bawah Siswa siklus II.....	44

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Berpikir.....	13
Bagan 3.1 Prosedur Penelitian.....	16

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar .1 Sikap awal passing bawah siklus I.....	64
Gambar .2 Teknik Passing Bawah siklus I.....	64
Gambar .3 Passing Bawah siklus I.....	65
Gambar .4 Teknik passing bawah dengan berpasangan siklus II.	66
Gambar. 5 Teknik passing bawah dengan melambungkan bola ke atas siklus II.....	89
Gambar.6 Teknik passing bawah dengan rotasi berpasangan siklus II.....	90

DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	Surat Izin Penelitian dari UNIB.....	55
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian dari Sekolah.....	57
Lampiran 3	Nilai refleksi awal siswa.....	58
Lampiran 4	Silabus siklus 1.....	59
Lampiran 5	RPP siklus 1.....	60
Lampiran 6	Materi pelajaran siklus 1.....	63
Lampiran 7	Rekapitulasi keterampilan siklus 1.....	67
Lampiran 8	Lembar obsevasi aktivitas guru siklus 1.....	69
Lampiran 9	Lembar obsevasi aktivitas guru siklus 1.....	70
Lampiran 10	Deskriptor lembar observasi aktivitas guru &siswa....	71
Lampiran 11	Analisis hasil observasi aktivitas guru siklus 1.....	75
Lampiran 12	Analisis data hasil observasi aktivitas guru siklus 1....	76
Lampiran 13	Lembar observasi aktivitas siswa siklus 1.....	77
Lampiran 14	Lembar observasi aktivitas siswa siklus 1.....	78
Lampiran 15	Deskriptor lembar observasi aktivitas guru&siswa.....	79
Lampiran 16	Analisis hasil observasi aktivitas siswa siklus 1.....	82
Lampiran 17	Analisis data hasil observasi aktivitas siswa siklus 1...	83
Lampiran 18	Silabus siklus II.....	84
Lampiran 19	RPP siklus II.....	85
Lampiran 20	Materi pelajaran siklus II.....	88
Lampiran 21	Rekapitulasi keterampilan siklus II.....	91
Lampiran 22	Lembar observasi aktivitas guru siklus II.....	93
Lampiran 23	Lembar observasi aktivitas guru siklus II.....	94
Lampiran 24	Analisis hasil observasi aktivitas guru siklus II.....	95
Lampiran 25	Analisis data hasil observasi aktivitas guru siklus II....	96
Lampiran 26	Lembar observasi aktivitas siswa siklus II.....	97

Lampiran 27	Lembar observasi aktivitas siswa siklus II.....	98
Lampiran 28	Analisis hasil observasi aktivitas siswa siklus II.....	99
Lampiran 29	Analisis data hasil obsevasi aktivitas siswa siklus II...	100
Lampiran 30	Dokumentasi pelaksanaan kegiatan.....	101
Lampiran 31	Surat keterangan penelitian.....	105

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran teknik dasar permainan bola voli merupakan suatu kondisi yang diciptakan oleh Pendidik/guru sedemikian rupa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Banyak ragam dan macam yang dapat dilakukan pendidik untuk menciptakan suasana belajar yang berdampak positif terhadap proses dan hasil belajar yang diharapkan. Metode belajar yang dapat diterapkan menggunakan metode latihan. Teknik dasar permainan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain: passing bawah, Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sebangkunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (Nadi, 2013).

Berdasarkan pengalaman peneliti mengajarkan teknik passing bawah di kelas IV SD.Negeri 01 Merigi Kecamatan Merigi Kabupaten Kepahiang dalam permainan bola voli pembelajaran bersifat satu arah, sehingga siswa kurang termotivasi akibatnya teknik dasar passing bawah siswa rendah, hasil tes awal siswa yang telah dilaksanakan dengan nilai rata-rata sebesar 62,5 ketuntasan belajar klasikal 50%. Hal ini masih dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan sekolah tersebut yaitu 70 untuk KKM mata pelajaran

penjasorkes, dengan rendahnya nilai keterampilan siswa tersebut disebabkan ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, Bola mendarat di lengan daerah siku, kedua siku kurang lurus didepan badan, kedua lutut kurang ditekukan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka peneliti menggunakan metode latihan. Metode latihan adalah suatu cara yang sistematis dan terencana yang fungsinya sebagai alat menyajikan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk suatu keterampilan gerak atau prestasi olahraga, Metode latihan dilakukan dengan cara: mengamati model kegiatan atau keterampilan yang diinginkan, melatih kegiatan atau keterampilan secara berulang-ulang, dan melakukan perbaikan sampai didapatkan tingkat penguasaan yang diinginkan. Roestiyah, (2001: 52).

Berdasarkan pernyataan diatas, peneliti akan melakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “ ***Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Passing Bawah Dalam Praktik Permainan Bola Voli Dengan Metode Latihan Pada Siswa Kelas IV SD.Negeri 01 Merigi Kecamatan Merigi Kabupaten Kepahiang***”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, yakni:

1. pembelajaran bersifat satu arah
2. Siswa kurang termotivasi

3. Teknik passing bawah siswa rendah (62,5)

C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka fokus penelitian ini yaitu meningkatkan keterampilan teknik passing bawah dalam praktik permainan bola voli dengan metode latihan. Adapun pembatasan masalah adalah sebagai berikut:

1. Keterampilan Teknik Passing Bawah

Keterampilan passing bawah adalah merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola penyerang (Tim Penjasorkes SD, 2011: 21).

2. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan suatu olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan dengan net. Permainan ini dimainkan di atas lapangan berbentuk empat persegi panjang dan permainan ini dapat dimainkan di dalam ruangan atau di lapangan terbuka, dalam permainan bola voli terdapat dua regu yang saling berhadapan, dan setiap regu terdiri dari 6 orang. (Tim Penjasorkes SD, 2011: 22).

3. Metode Latihan

Menurut Sagala, (2003: 33) Metode latihan adalah cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, selain itu sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, keterampilan dan Kemampuan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, makarumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana langkah-langkah metode latihan dapat meningkatkan keterampilan siswa tentang teknik *passing* bawah dalam praktik permainan bola voli pada siswa kelas IV SDN 01 Merigi Kecamatan Merigi Kabupaten Kepahiang?
2. Apakah dengan menggunakan metode latihan dapat meningkatkan keterampilan teknik *passing* bawah dalam praktik permainan bola voli pada siswa kelas IV SDN 01 Merigi Kecamatan Merigi Kabupaten Kepahiang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk dapat mendeskripsikan teknik *passing* bawah dalam praktik permainan bola voli pada siswa kelas IV SD.Negeri 01 Merigi Kecamatan Merigi Kabupaten Kepahiang melalui metode latihan.

2. Untuk dapat mendeskripsikan bagaimana upaya meningkatkan keterampilan teknik *passing* bawah dalam praktik permainan bola voli pada siswa kelas IV SD.Negeri 01 Merigi Kecamatan Merigi Kabupaten Kepahiang melalui metode latihan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

1. Bagi Guru

- a. Sebagai pedoman bagi guru dalam mengajarkan *passing* bawah pada siswa
- b. Untuk pedomanguru dalam memotivasi dan meningkatkan minat siswadalampermainan bola voli

2. Bagi Siswa

- a. Meningkatkan perhatian, minat dan rasa senang siswa terhadap pembelajaran bola voli
- b. Siswa mendapat pengalaman baru dalam pembelajaran permainan bola voli

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Bola voli

Permainan bola voli merupakan suatu olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan dengan net. Permainan ini dimainkan diatas lapangan berbentuk empat persegi panjang dan permainan ini dapat dimainkan di dalam ruangan atau di lapangan terbuka, dalam permainan bola voli terdapat dua regu yang saling berhadapan, dan setiap regu terdiri dari 6 orang. (Tim Penjasorkes SD, 2011: 22). Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik dasar permainan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain: passing bawah, passing atas, smash dan spike, servis, dan bendungan (block). Teknik-teknik dasar permainan bola voli tersebut akan diuraikan berikut ini:

a. Teknik Dasar Passing

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Cara melakukan passing bawah adalah

sebagai berikut:

berdiridengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu, saat bola tersentuh kedua lengan, lutut diluruskan perkenaan bola yang baik tepat pada lengan di atas pergelangan tangan (Nadi, 2013).

b. Tahap – Tahap Passing Bawah

Persiapan; (1) Bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh; (2) Genggam jari tangan; (3) Kedua tungkai merenggang santai, bahu terbuka lebar; (4) Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah; (5) Bentuk landasan dengan lengan (6) Ibu jari sejajar, siku terkunci; (7) Lengan sejajar paha, punggung lurus; (8) Pandangan ke arah bola.

c. Pelaksanaan

(1) Terima bola di depan badan; (2) Kaki sedikit diulurkan, lengan jangan diayunkan; (3) Alihkan berat badan ke depan; (4) Pukul bola jauh dari badan, gerakkan landasan ke sasaran; (5) Pinggul bergerak ke depan; (6) Perhatikan saat bola menyentuh lengan(Samsoon, 2012).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa guru harus menguasai teknik dasar passing bawah dengan variasi- variasi latihan sedemikianrupa sehingga siswa dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Keterampilan Teknik Passing Bawah

Keterampilan adalah suatu kesanggupan menggunakan pengetahuan seseorang secara efektif dan secara siap dalam pelaksanaan atau performance, serta mencapai kemantapan dari suatu keberhasilan dalam mencapai tujuan. Dalam praktik permainan bolavoli keterampilan gerak itu sangat penting untuk diketahui oleh atlit dalam mencapai prestasi yang maksimal, karena keterampilan sesesorang atlit yang baik dapat menarik perhatian orang lain. Keterampilan passing bawah adalah merupakan teknik dasar bola voli. Teknik ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola penyerang (Tim Penjasorkes SD, 2011: 21) Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, keterampilan teknik passing bawah adalah dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri atau sebagai awal untuk melakukan serangan.

3. Metode Latihan

Metode latihan adalah suatu cara yang sistematis dan terencana yang fungsinya sebagai alat menyajikan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk suatu keterampilan gerak atau prestasi olahraga, metode latihan dilakukan dengan cara: mengamati model kegiatan atau

keterampilan yang diinginkan, melatih kegiatan atau keterampilan secara berulang-ulang, dan melakukan perbaikan sampai didapatkan tingkat penguasaan yang diinginkan Roestiyah, (2001: 54-55).

a. Langkah-Langkah metode Latihan

(1). Menjelaskan maksud dan tujuan latihan; (2) Guru harus lebih menekankan pada diagnosa, karena latihan permulaan belum bisa mengharapkan siswa mendapatkan keterampilan yang sempurna; (3) Mengadakan latihan terbimbing sehingga timbul response siswa yang berbeda-beda untuk peningkatan keterampilan dan penyempurnaan kecakapan siswa; (4) Memberi waktu untuk mengadakan latihan yang singkat agar tidak melelahkan dan membosankan dan guru perlu memperhatikan response siswa apakah telah melakukan latihan dengan tepat dan cepat; (5) Meneliti hambatan atau kesukaran yang dialami siswa dengan cara bertanya kepada siswa, serta memperhatikan masa latihan dengan mengubah situasi sehingga menimbulkan optimisme dan rasa gembira pada siswa yang dapat menghasilkan keterampilan yang baik; (6) Guru dan siswa perlu memikirkan dan mengutamakan proses-proses yang pokok dan tidak banyak terlibat pada hal-hal yang tidak diperlukan; (7) guru perlu memperhatikan perbedaan individual siswa, sehingga kemampuan dan kebutuhan siswa masing-masing dapat berkembang (Roestiyah, 2001: 56).

b. Tujuan Metode Latihan

merupakan salah satu strategi usaha untuk mencapai tujuan prestasi atlet secara optimal dimasa yang akan datang. Tujuan jangka panjang, jangka menengah, maupun jangka pendek rencana latihan merupakan mata rantai tujuan akhir, tujuan antara, dan tujuan operasional yang obyektif dan terukur. Rencana program latihan harus mempertimbangkan faktor-faktor penentu untuk mencapai tujuan latihan, faktor-faktor itu antara lain : bakat dan kemampuan.

c. Kelebihan Metode Latihan

(1) Adanya pengawasan, bimbingan dan koreksi yang segera diberikan oleh guru memungkinkan murid untuk segera melakukan perbaikan terhadap kesalahan-kesalahannya; (2) Pengetahuan atau keterampilan siap yang telah terbentuk sewaktu-waktu dapat dipergunakan; (3) Dapat menambah kesiapan siswa dan meningkatkan kemampuan respon yang cepat; (4) Berbagai macam strategi dapat menambah dan meningkatkan kemampuan.

d. Kekurangan metode latihan

(1) Dapat membentuk kebiasaan yang kaku; (2).Latihan yang terlampau berat akan menimbulkan perasaan benci, baik kepada mata pelajaran maupun kepada gurunya; (3) Menimbulkan kebosanan dan kejengkelan. Akhirnya anak enggan berlatih dan malas atau mogok belajar.(Munir, 2012).

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa metode latihan dapat memberikan motivasi untuk siswa terus melakukan latihan secara berkesinambungan sehingga latihan yang diberikan dapat semakin melekat, terampil dan terbiasa.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

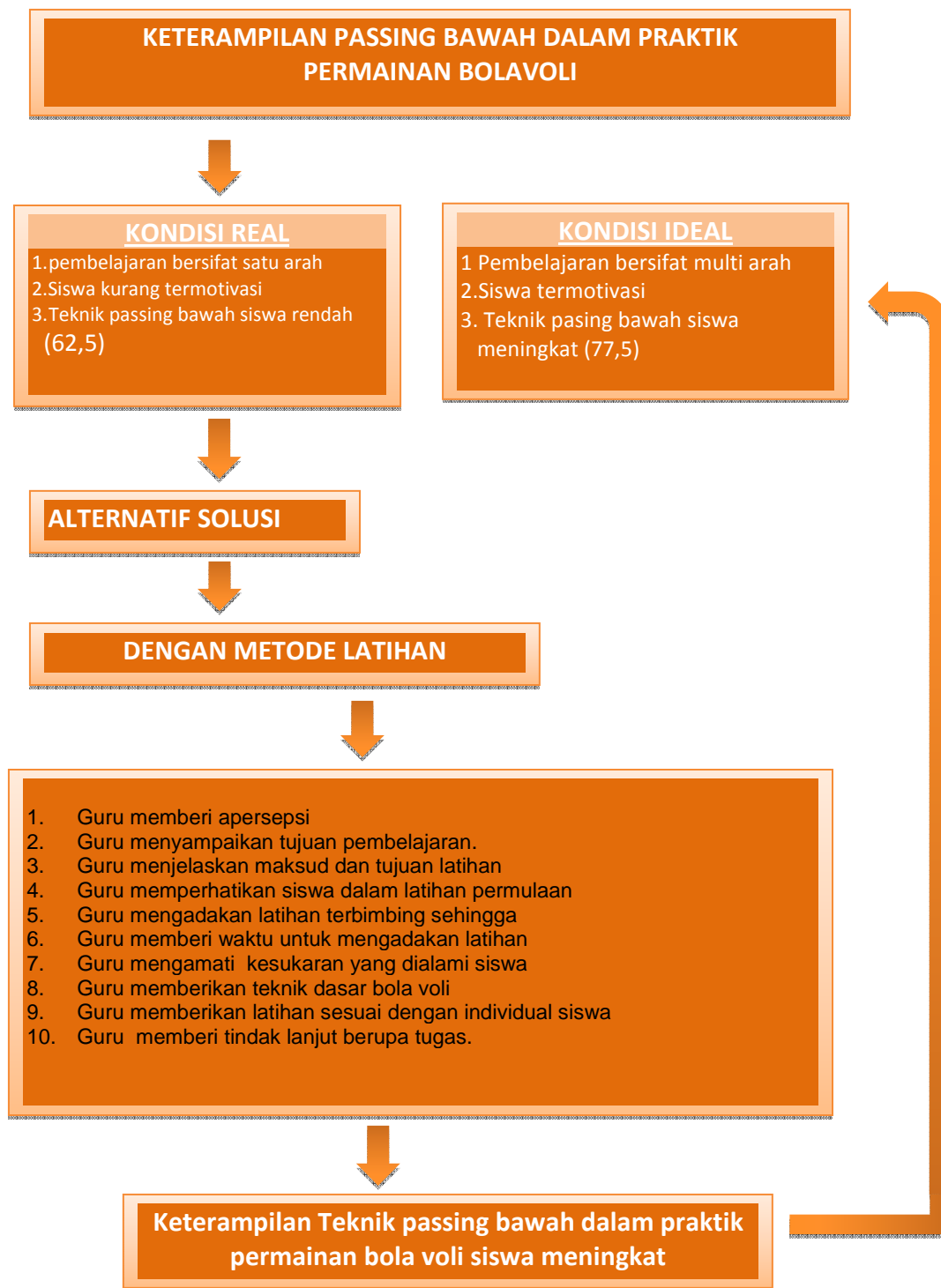
Siti Alfiah (2013) “Upaya meningkatkan keterampilan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan metode latihan pada kelas IV SD negeri 10 Curup tengah Kecamatan Curup Tengah Kabupaten Rejang Lebong.” Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat jumlah siswa yang keterampilan *passing* bawahnya meningkat, yaitu dari 19 siswa dengan ketuntasan klasikal 76%, meningkat menjadi 25 siswa dengan ketuntasan klasikal menjadi 90%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa setelah menerapkan metode latihan.

C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran keterampilan teknik *passing* bawah dalam permainan bola volidengan latihan yang diharapkan berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk, rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu, saat bola tersentuh kedua lengan, lutut diluruskanperkenaan bola yang baik tepat pada lengan di atas

pergelangan tangan. Permasalahan pembelajaran passing bawah dalam teknik bola volley teknik dasar passing bawah siswa kurang tepat seperti, Ketika menerima bola lengan terlalu tinggi, Bola mendarat di lengan daerah siku, kedua siku kurang lurus didepan badan, kedua lutut kurang ditekukan. Solusi upaya meningkatkan keterampilan teknik passing bawah dalam permainan bola voli dengan metode latihan.

Adapun kerangka berpikir melalui metode latihan dalam pembelajaran teknik *passing* bawah dalam praktik permainan bola voli dapat dilihat pada bagan dibawah ini:



Bagan 2.1.Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Tindakan

1. Jika digunakan metode latihan maka ditemukan langkah-langkah pembelajaran teknik passing bawah dalam praktik permainan bola voli siswa kelas IV SDN 01 Merigi Kecamatan Merigi Kabupaten Kepahiang.
2. Jika digunakan metode latihan dalam praktik permainan bola voli , maka keterampilan teknik passing bawah siswa kelas IV SDN 01 Merigi Kecamatan Merigi Kabupaten Kepahiang meningkat.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian mengenai penggunaan metode latihan ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama (Arikunto, 2006: 3). Ada empat tahapan penting dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, (4) Refleksi (Arikunto, 2006: 16).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasipenelitian ini dilakukan di Kelas IVSD Negeri 01 Merigi Kecamatan Merigi Kabupaten Kepahiang. Waktu penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di kelas IV SD.Negeri 01 Merigi Kecamatan Merigi Kabupaten Kepahiang. Pada mata pelajaran Penjaskes Tentang upaya meningkatkan teknik passing bawah dalam praktikpermainan bola voli dengan metode latihan dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2013 /2014 padatanggal 4 Februari sampai dengan 4 Mei tahun 2014.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah guru dan siswa kelas IV SD Negeri 01 Merigi Kecamatan Merigi Kabupaten Tahun pelajaran 2013 / 2014, dengan jumlah siswa 26 orang, yang terdiri dari 11 orang siswa laki-laki dan 15 orang siswa perempuan.

D. Jenis Tindakan

Jenis tindakan Penelitian Tindakan Kelas ini terdiri atas empat tindakan, yaitu: (1) perencanaan (*planning*); (2) pelaksanaan tindakan (*action*); (3) pengamatan (*observation*); dan (4) refleksi (*reflection*) Prosedur Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:



Bagan 3.1 Prosedur Penelitian

Siklus. 1

1. Perencanaan Tindakan

Setelah direncanakan menggunakan metode latihan maka peneliti menyusun perencanaan pembelajaran sebagai berikut:

1) Menganalisis kurikulum untuk menentukan SK dan KD yaitu: SK 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya; dan KD 6.2. Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran 2) Membuat silabus dengan Standar Kompetensi (SK) 6. mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan bola besar dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dan Kompetensi Dasar (KD) 6.2. Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama regu, sportifitas dan kejujuran; 3) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP); 4) Membuat Lembar Observasi guru dan Lembar Observasi siswa; 5) Membuat diskriptor lembar observasi aktivitas guru dan siswa.

2. Pelaksanaan Tindakan

Guru melaksanakan proses pembelajaran teknik passing bawah dalam praktik permainan bola voli menggunakan metode latihan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

A. Kegiatan Awal (10 menit)

- 1) Guru memberi apersepsi.
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.

B. Kegiatan Inti (45 menit)

- 3) Guru menjelaskan maksud dan tujuan latihan
- 4) Guru memperhatikan siswa dalam latihan permulaan.
- 5) Guru mengadakan latihan terbimbing.
- 6) Guru memberi waktu untuk mengadakan latihan.
- 7) Guru mengamati kesulitan yang dialami siswa.

C. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 8) Guru memberikan teknik dasar bola voli.
- 9) Guru memberikan latihan sesuai dengan individual siswa.
- 10) Guru memberi tindak lanjut berupa tugas.

3. Tahap Observasi (Pengamatan)

Selama proses pembelajaran berlangsung dilakukan pengamatan oleh Suandi selaku kepala sekolah dan Agung Widodo selaku teman sejawat. Pengamat mengamati aktivitas guru dan siswa dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Pengamat memberikan penilaian dengan membubuhkan tanda ceklis (✓) terhadap aspek yang diamati selama proses kegiatan pembelajaran dilaksanakan.

4. Refleksi

Pada tahap ini digunakan analisis terhadap seluruh penilaian, lembar observasi guru dan siswa yang telah diberikan kepada kedua orang pengamat, dari hasil observasi tersebut dapat diketahui atau dilihat untuk menemukan kelemahan dan kelebihan pelaksanaan proses pembelajaran. Hasil refleksi akan diperbaiki pada siklus berikutnya.

Siklus II

Siklus 2 peneliti merencanakan dan merancang kembali tindakan perbaikan yang akan dilakukan sebagai tindak lanjut siklus 1 yang urutannya sebagai berikut:

a. Perencanaan Tindakan

Adapun kegiatan yang dilakukan dalam perencanaan siklus kedua ini adalah:

1. Perencanaan Tindakan

Setelah direncanakan menggunakan metode latihan maka peneliti menyusun perencanaan pembelajaran sebagai berikut:

(1) Menganalisis kurikulum untuk menentukan SK dan KD yaitu: SK 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya; dan KD 6.3. Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran; (2) Membuat silabus dengan Standar Kompetensi (SK) 6. mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan bola

besar dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dan Kompetensi Dasar (KD) 6.3. Mempraktikan gerak dasar ber berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama regu, sportifitas dan kejujuran ;(3) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) ;(4) Membuat Lembar Observasi guru dan Lembar Observasi siswa.

1. Pelaksanaan Tindakan

Guru melaksanakan proses pembelajaran teknik passing bawah dalam praktik permainan bola voli menggunakan metode latihan dengan langkah-

langkah-langkah sebagai berikut:

A. Kegiatan Awal (10 menit)

- 1) Guru memberi apersepsi.
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.

B. Kegiatan Inti (45 menit)

- 3) Guru menjelaskan maksud dan tujuan latihan
- 4) Guru memperhatikan siswa dalam latihan permulaan.
- 5) Guru mengadakan latihan terbimbing.
- 6) Guru memberi waktu untuk mengadakan latihan.
- 7) Guru mengamati kesulitan yang dialami siswa.

C. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 8) Guru memberikan teknik dasar bola voli.

9) Guru memberikan latihan sesuai dengan individual siswa.

10) Guru memberi tindak lanjut berupa tugas.

3. Tahap Observasi (Pengamatan)

Selama proses pembelajaran berlangsung dilakukan pengamatan oleh Suandi selaku kepala sekolah dan Agung Widodo selaku teman sejawat. Pengamat mengamati aktivitas guru dan siswa dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Pengamat memberikan penilaian dengan membubuhkan tanda ceklis (√) terhadap aspek yang diamati selama proses kegiatan pembelajaran dilaksanakan.

4. Refleksi

Setelah melakukan pembelajaran siklus I selanjutnya dilakukan refleksi dan analisis. Pada tahap ini digunakan analisis terhadap seluruh penilaian, lembar observasi guru dan siswa yang telah diberikan kepada kedua orang pengamat, dari hasil observasi tersebut dapat diketahui atau dilihat untuk menemukan kelemahan dan kelebihan pelaksanaan proses pembelajaran. Hasil refleksi akan diperbaiki pada siklus berikutnya.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan langsung terhadap suatu kegiatan yang sedang berjalan. Pada penelitian ini dilakukan observasi saat

terjadinya proses pembelajaran teknik passing bawah dalam permainan bola voli di kelas IV SD Negeri 01 Merigi Kecamatan Merigi Kabupaten kepahiang yang dilakukan oleh Suandi selaku kepala sekolah dan Agung Widodo selaku teman sejawat. Observasi dilakukan untuk mengetahui dan mengamati aktivitas guru dan aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

2. Tes

Penelitian ini menggunakan tes perbuatan yang diberikan setelah pembelajaran berakhir. Sebagai tes akhir pada penelitian ini menggunakan evaluasi untuk mengukur ketercapaian indikator teknik passing bawah dalam permainan bola volly sebagai hasil perbuatan siswa. Dari hasil analisis tes tersebut dapat diketahui peningkatan hasil belajar siswa setelah pembelajaran berlangsung.

F. Instrumen

Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa:

1. Lembar Observasi

Lembar observasi yang digunakan adalah Lembar observasi guru dan lembar observasi siswa. Lembar observasi guru meliputi 10 aspek pengamatan yang digunakan untuk mengamati aktivitas guru dengan menggunakan metode latihan. Lembar observasi siswa meliputi 10 aspek pengamatan untuk mengamati aktivitas siswa

dalam mengikuti proses pembelajaran dengan menggunakan metode latihan..

2. Tes

Tes yang diberikan berupa tes perbuatan, tes diberikan setelah proses pembelajaran berakhir yang berguna untuk mengetahui hasil belajar siswa. Lembar tes perbuatan dibuat oleh peneliti sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur penguasaan siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan selama pembelajaran berlangsung.

G. Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini ada dua yaitu:

a. Data Observasi

Penentuan nilai untuk tiap kriteria menggunakan persamaan yaitu rata-rata skor, skor tertinggi, skor terendah, selisih skor, dan kisaran nilai untuk tiap kriteria. Lembar observasi diolah dengan menggunakan persamaan berikut ini:

$$1. \text{ Rata-rata Skor} = \frac{\text{JumlahSkor}}{\text{JumlahPengamat}}$$

2. Skor Tertinggi = Jumlah butir observasi x Skor tertinggi tiap butir observasi.

3. Skor Terendah= Jumlah butir observasi x Skor terendah tiap butir observasi.

4. Selisih Skor = Skor tertinggi – Skor terendah

5. Kisaran Nilai Untuk Tiap Kriteria = $\frac{\text{SelisihSkor}}{\text{JumlahKriteriaPenilaian}}$

Data yang diperoleh dari lembar observasi akan dianalisis dengan menggunakan kriteria pengamatan dan skor pengamatan dalam tabel berikut.

Tabel 3.1: kriteria dan skor pengamatan

Kategori	Skor
Kurang	1
Cukup	2
Baik	3

a. Data observasi aktivitas guru

Jumlah aspek yang dinilai pada lembar observasi guru 10, skor tertinggi untuk tiap butir observasi 3 dan skor terendah 1. Dengan menggunakan rumus di atas diperoleh skor tertinggi 30 dan skor terendah 10 sedangkan selisih skor 20.

$$\begin{aligned}\text{Kisaran tiap kriteria} &= \frac{\text{SelisihSkor}}{\text{JumlahKriteria}} \\ &= \frac{20}{3} \\ &= 6,6 = 7\end{aligned}$$

Kriteria penilaian berdasarkan rentang nilai yang digunakan untuk lembar observasi guru adalah sebagai berikut.

Tabel 3.2: kriteria penilaian lembar aktivitas guru

No	Rentang Nilai	Kriteria
1.	24 – 30	Baik
2.	17 – 23	Cukup
3.	10 – 16	Kurang

b. Data observasi aktivitas siswa

Jumlah aspek yang dinilai pada lembar aktivitas siswa 10, dan jumlah kriteria penilaian ada 3. Dengan menggunakan rumus di atas diperoleh skor tertinggi 30 dan skor terendah 10 sedangkanselisih skor 20.

$$\begin{aligned}\text{Kisaran tiap kriteria} &= \frac{\text{SelisihSkor}}{\text{JumlahKriteria}} \\ &= \frac{20}{3} \\ &= 6,6 = 7\end{aligned}$$

Tabel 3.3: Kriteria Penilaian Aktivitas Siswa

No	Rentang Nilai	Kriteria
1.	24 – 30	Baik
2.	17 – 23	Cukup
3.	10 – 16	Kurang

c. Data Tes

Tes dianalisis dengan menggunakan rata-rata nilai dan persentase ketuntasan belajar. KKM SDN 01 Merigi untuk pelajaran teknik passing bawah 70, maka siswa dikatakan tuntas belajar secara individu apabila siswa telah mencapai nilai 70 ke atas. Secara klasikal proses

pembelajaran dikatakan tuntas apabila siswa di kelas memperoleh nilai 70 ke atas sebanyak 85%, Depdiknas (2006).

Rumus perhitungan nilai hasil tes sebagai berikut:

- a. Nilai rata-rata

$$NR = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

NR = Nilai rata-rata siswa

$\sum X$ = Jumlah nilai siswa

N = Jumlah siswa

- b. Persentase ketuntasan belajar secara klasikal

$$Kb = \frac{NS}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

Kb = persentase ketuntasan belajar klasikal.

NS = jumlah siswa yang mencapai KKM.

N = Jumlah seluruh siswa

Tabel 3.4: Interval Ketuntasan Belajar Klasikal

Interval	Kategori
90% - 100%	Sangat Tinggi
70% - 89,9%	Tinggi
50% - 69,9%	Cukup
30% - 49,9%	Rendah
10% - 29,9%	Sangat Rendah

H. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan pembelajaran teknik passing bawah dalam permainan bola voli melalui metode latihan adalah:

1. Indikator Keberhasilan Aktivitas Pembelajaran

a. Aktivitas Guru

Pada pelaksanaan pembelajaran teknik passing bawah dengan metode latihan yang dilihat dari hasil observasi pengamat pada saat proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru sudah baik, yaitu apabila rata-rata skor aktivitas guru berada pada rentang nilai 24-30.

b. Aktivitas Siswa

Pada pelaksanaan pembelajaran teknik passing bawah dengan metode latihan yang dilihat dari hasil observasi pengamat pada saat proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh siswa sudah baik, yaitu apabila rata-rata skor aktivitas siswa berada pada rentang nilai 24-30

2. Indikator Keberhasilan Hasil Belajar

Apabila siswa sudah berhasil menguasai materi pelajaran setelah dilakukan evaluasi dan telah melebihi KKM, yaitu 70. Sedangkan secara klasikal siswa dikatakan berhasil apabila jumlah siswa yang berhasil mendapat nilai di atas KKM sudah mencapai 85%, menurut Depdiknas (2006) bahwa pembelajaran dikatakan tuntas apabila secara klasikal siswa yang mendapat nilai di atas KKM mencapai 85%.